



Ihre Apotheke informiert

# Damit Ihnen Festtage nicht auf den Magen schlagen!

Zu viel, zu fett, zu süß und zuviel Alkohol: Ernährungsfehler, die „auf den Magen schlagen“, summieren sich häufig gerade an Festtagen. Man will sich „etwas gönnen“ und nicht ausgerechnet an Feiertagen auf traditionelle Speisen verzichten. Doch der Genuss ist oft nur von kurzer Dauer: Rebelliert der Magen, hilft meist nur noch Enthaltensamkeit. Wer jedoch auch an Feiertagen einige Ernährungsregeln berücksichtigt, kann ohne Probleme genießen.

Zum Genuss braucht man keine üppig gefüllten Teller. Ganz im Gegenteil: Genießer nehmen von allem nur wenig, essen dafür aber vielfältiger und besser. Deshalb lieber Speisen von ausgewählter Qualität in kleineren Portionen essen. Durch die kleineren Mengen wird der Magen erst gar nicht unnötig belastet, außerdem mindert sich die Gefahr, durcheinander zu essen. Und: Wer weniger isst, nimmt natürlich auch weniger Kalorien zu sich.

Wer langsam isst, gut kaut und jedem Bissen „nachspürt“, kann sein Essen sehr viel mehr genießen. Der Magen dankt es: Die Speisen kommen bereits gut zerkleinert an, der Magen muss sich nicht mehr bemühen, große Teile mechanisch zu zerkleinern. Das entlastet und hat einen willkommenen Zusatzeffekt – man ist schneller satt und isst entsprechend weniger.

Wein, Sekt, Kaffee, die Zigarette nach dem Essen – wer an Festtagen nicht darauf verzichten will, sollte eines wissen: All diese Genussmittel sind Säurelocker. Sie regen den Magen an, mehr Magensäure zu produzieren. Und dieses Zuviel an Säure kann, noch dazu zusammen mit Alkohol oder Coffein, die Magenwand reizen. Magensäure ist auch der Verursacher von Sodbrennen und brennenden Schmerzen hinter dem Brustbein. Deshalb: bewusst genießen und ein Zuviel an diesen Genussmitteln vermeiden.

## Den Körper pflegen

Feiertage sind auch Familientage – bei Mittagessen, Kaffee, Kuchen, Abendbrot werden die Tage gemütlich verplaudert. Damit es in den Tagen danach nicht zu Verdauungsbeschwerden kommt, sollte man diese Plauderrunden auch mal ins Freie verlegen: Spaziergänge tun nicht nur Magen und Darm gut (Bewegung regt die Verdauungstätigkeit an), die Sauerstoffzufuhr kurbelt auch den Kreislauf wieder an.

Noch Fragen rund um das Thema Magen- oder Darmprobleme?  
Bitte sprechen Sie uns an!  
Wir beraten Sie dazu gerne.

Eine Information der